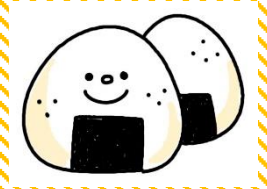


# 梅ごはん

暑い夏にぴったりの混ぜごはんです。  
すっぱいのが苦手な子どもたちもこのレシピなら食べてくれます。  
保育施設の人気ごはんメニューの1つです☆



## 材料（子ども10人分）

精白米	2合（300g）
しらす干し	30g
小松菜	50g
梅干し	1個（20g）
白ごま	5g

## 作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 炊飯器に①、普段通りの水、梅干し、しらす干しを入れて炊く。
- ③ 小松菜は茹で、細かくきざんでおく。
- ④ ②が炊けたら、梅干しの種を取り除き、③、白ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。

## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：117kcal  
たんぱく質：3.3g  
脂質：0.9g  
食塩相当量：0.6g  
カルシウム：40mg



## ＊ワンポイントアドバイス＊



お好みで梅干しの量を調節してください。保育施設では、おにぎりにしておやつで食べることが多いですが、量を増やして昼ごはんや夜ごはんの主食にもおすすめです。

